



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para hombres después de una mastectomía

En esta información se explica cómo hacer ejercicios de brazos y hombros, ejercicios de respiración y masajes en las cicatrices después de una mastectomía (cirugía de mama).

Pregunte al cirujano en qué momento es seguro comenzar a hacer estos ejercicios. Muchas personas pueden comenzar a hacer los ejercicios el primer día después de la cirugía, pero es importante consultar al cirujano antes de empezar.

En este video se muestra cómo hacer ejercicios de brazos y hombros después de la mastectomía. Estos ejercicios son los mismos para mujeres y hombres.



Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/exercises-after-breast-surgery-without-reconstruction para ver este video.

Ejercicio de respiro profundo

El respiro profundo le sirve para relajarse y aliviar las molestias y la tensión alrededor de la incisión (corte quirúrgico). También es una forma muy buena de aliviar el estrés durante el día.

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Inhale lenta y profundamente por la nariz. Deje que su pecho y su abdomen se expandan.

3. Expire lentamente por la boca.

Repita este procedimiento tantas veces como sea necesario.

Ejercicios para los brazos y hombros

Realizar los ejercicios para los brazos y hombros le ayudará a recuperar la amplitud de movimiento total del lado afectado (el lado donde le realizaron la cirugía). Con una amplitud de movimiento total, usted podrá:

- Mover el brazo por encima de la cabeza y hacia el costado
- Mover el brazo detrás de la nuca
- Mover el brazo hacia la mitad de la espalda

Realice cada uno de los ejercicios que se indican a continuación 5 veces por día. Siga haciéndolos hasta que haya recuperado la amplitud de movimiento total, y pueda usar el brazo de la misma manera que lo hacía antes de la cirugía en todas sus actividades habituales. Esto incluye actividades en el trabajo, en casa y en actividades recreativas o deportes. Si antes de la cirugía tenía limitaciones para mover el brazo, el objetivo será recuperar tanto movimiento como el que tenía antes.

Si recupera pronto la amplitud de movimiento total, continúe haciendo estos ejercicios una vez al día, en lugar de 5 veces al día. Sobre todo si siente tensión en el pecho, el hombro o debajo del brazo afectado. Estos ejercicios sirven para prevenir la formación de cicatrices en la axila y el hombro. Las cicatrices podrían limitar el movimiento del brazo más adelante.

Si todavía tiene problemas para mover el hombro 4 semanas después de la cirugía, comuníquese al cirujano. Este le dirá si necesita más rehabilitación, como fisioterapia o terapia ocupacional.

Antes de comenzar, reúna los siguientes materiales:

- 4 trozos de cinta oscura (para marcar su progreso con algunos ejercicios)
- Un cronómetro, temporizador o reloj con segundero (para controlar el tiempo de algunos ejercicios)

Giro de hombros

El giro de hombros es un buen ejercicio para comenzar porque estira suavemente los músculos del pecho y de los hombros.

1. Póngase de pie o siéntese cómodamente con los brazos relajados a los lados.
2. Comience con giros de hombros hacia atrás. Con un movimiento circular, traiga los hombros hacia adelante, arriba, atrás y abajo (véase la figura 1). Repítalo 10 veces.
3. Cambie de dirección y haga 10 giros de hombros hacia adelante. Lleve los hombros hacia atrás, arriba, adelante y abajo. Repítalo 10 veces.

Intente hacer los círculos lo más grande que pueda y mueva ambos hombros al mismo tiempo. Si siente tensión alrededor de la incisión o en el pecho, comience con círculos más pequeños y aumente el tamaño a medida que la tensión vaya disminuyendo. Puede que sienta que la dirección hacia atrás tensiona el pecho un poco más que la dirección hacia adelante. Eso mejorará con la práctica.

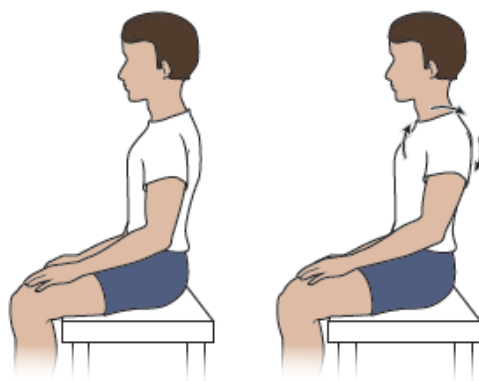


Figura 1. Giro de hombros

Alas con los hombros

El ejercicio de alas con los hombros le ayudará a recuperar el movimiento hacia afuera del hombro. Puede hacer este ejercicio sentado o parado.

1. Coloque las manos en el pecho o en la clavícula.
2. Levante los hombros hacia los lados (véase la figura 2), limite la amplitud de movimiento según lo indique el equipo de atención médica.
3. Baje los codos lentamente.
4. Repítalo 10 veces. Luego baje lentamente las manos.

Si siente molestias mientras hace este ejercicio, mantenga la posición y haga los ejercicios de respiro profundo. Si las molestias desaparecen, levante los codos un poco más. Si las molestias no desaparecen, no levante los codos más alto. Termine el ejercicio levantando los codos solo lo suficientemente alto como para sentir un suave estiramiento pero ninguna molestia.



Amplitud de movimiento: _____ grados” data-entity-type=“image” data-entity-uuid=“0”
src=“/sites/default/files/patient_ed/exercises_for_men_after_mastectomy-131770/male_mastectomy_2.png” />

Círculos con los brazos

Si le operaron ambas mamas, haga este ejercicio con ambos brazos, uno a la vez. No haga este ejercicio con los dos brazos al mismo tiempo. Esto presionará demasiado su pecho.

1. Párese con los pies ligeramente separados para tener equilibrio. Levante el brazo afectado hacia el costado lo más alto que pueda, limite la amplitud de movimiento según lo indique el equipo de atención médica (véase la figura 3).
2. Comience a trazar lentamente círculos en el aire hacia atrás con el brazo.

Asegúrese de mover el brazo desde el hombro y no desde el codo.

Mantenga el codo recto.

3. Aumente el tamaño de los círculos tanto como le sea cómodo, limite la amplitud de movimiento según lo que le haya indicado el equipo de atención médica.
 - Si siente dolor o cansancio en el brazo, tome un descanso. En cuanto se sienta mejor, siga haciendo el ejercicio.
4. Haga 10 círculos completos hacia atrás. Luego, baje el brazo hacia el costado lentamente. Descanse el brazo por un momento.
5. Haga los pasos 1 a 4 una vez más, pero esta vez trace lentamente círculos hacia adelante.



Amplitud de movimiento: _____ grados” data-entity-type=“image” data-entity-uuid=“o”

src=“/sites/default/files/patient_ed/exercises_for_men_after_mastectomy-131770/male_mastectomy_3.png” />

Ejercicio de W

Puede hacer el ejercicio de W sentado o parado.

1. Forme una “W” con los brazos hacia un costado y las palmas mirando hacia adelante (véase la figura 4). Trate de levantar las manos para que estén a la misma altura de la cara. Si no puede levantar los brazos tan alto, llévelos a la posición más alta que le resulte cómoda. Asegúrese de limitar la amplitud de movimiento según lo indique el equipo de atención médica.
2. Junte los omóplatos moviéndolos hacia atrás y hacia abajo, como si apretara un lápiz entre ellos.
 - Si siente molestias, deténgase en esa posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Si la molestia pasa, intente hacer los brazos un poco más hacia atrás. Si no pasa, no los estire más hacia atrás.

3. Mantenga la posición más extrema que no le cause molestias. Junte los omóplatos moviéndolos hacia atrás y hacia abajo durante 5 segundos.
4. Vuelva los brazos lentamente a la posición de inicio. Repita este movimiento 10 veces.

Amplitud de movimiento: _____ grados” data-entity-type=“image” data-entity-uuid=“o”
src=“/sites/default/files/patient_ed/exercises_for_men_after_mastectomy-131770/male_mastectomy_4.png” />

Escalada hacia atrás

Puede hacer la escalada hacia atrás sentado o parado. Necesitará un temporizador o un cronómetro.

1. Coloque las manos detrás de la espalda. Agárrese la mano del lado afectado con la otra mano (véase la figura 5). Si le operaron ambas mamas, utilice el brazo que se mueva con mayor facilidad para agarrar el otro.
2. Lentamente deslice las manos hacia el centro de la espalda lo más que pueda.
 - Si siente tensión cerca de la incisión, deténgase en esa posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Si la tensión disminuye, intente deslizar las manos un poco más. Si no disminuye, no deslice las manos más arriba.
3. Mantenga la posición más alta que pueda por 1 minuto. Use el cronómetro o temporizador para controlar el tiempo. Debería sentir un suave estiramiento en el área del hombro.
4. Luego de 1 minuto, baje lentamente las manos.



Figura 5. Escalada hacia atrás

Manos en la nuca

Puede hacer el estiramiento de manos en la nuca sentado o parado. Necesitará un temporizador o un cronómetro.

1. Junte las manos sobre el regazo o delante de usted.
2. Lentamente levante las manos hacia la cabeza, mantenga los codos juntos hacia el frente, no hacia los costados (véase la figura 6). Mantenga la cabeza nivelada. No doble el cuello ni la cabeza hacia adelante.
3. Deslice las manos sobre la cabeza hasta que alcance la nuca. Al llegar a este punto, extienda los codos hacia los costados. Mantenga la posición por 1 minuto. Use el cronómetro o temporizador para controlar el tiempo.
 - Respire normalmente. No mantenga la respiración mientras estira el cuerpo.
 - Si siente tensión en la incisión o en el pecho, mantenga la posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Si la tensión disminuye, continúe con el movimiento. Si la tensión se mantiene igual, levante y extienda los codos lo más que pueda sin que le cause molestias. Mantenga la posición más cómoda durante 1 minuto.
4. Para terminar el estiramiento, lentamente junte los codos y deslice las

manos por encima de la cabeza. Luego baje los brazos lentamente.

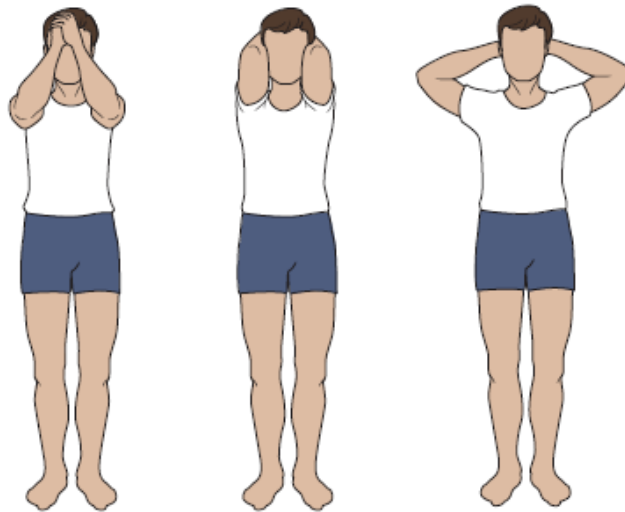


Figura 6. Manos en la nuca

Desplazamientos de frente en la pared

Necesitará 2 trozos de cinta para el ejercicio de desplazamientos de frente en la pared.

1. Póngase de pie mirando hacia una pared. Los dedos de los pies deben estar a unas 6 pulgadas (15 centímetros) de la pared.
2. Estírese lo más alto que pueda con el brazo no afectado. Marque ese punto con un trozo de cinta. Ese será el objetivo del brazo afectado. Si le operaron ambas manos, marque el objetivo con el brazo que pueda mover con más comodidad.
3. Coloque ambas manos contra la pared en un nivel que le sea cómodo. Desplace los dedos por la pared lo más alto que pueda, manténgalos parejos (véase la figura 7). Trate de no mirar las manos ni arquear la espalda.
4. Cuando llegue al punto donde sienta un buen estiramiento, pero sin dolor, haga el ejercicio de respiro profundo.
5. Regrese a la posición del comienzo desplazando los dedos por la pared hacia abajo.

6. Repita el desplazamiento por la pared 10 veces. Cada vez que levante las manos, intente desplazarse un poco más alto.
7. En el décimo desplazamiento, marque con el otro trozo de cinta el punto más alto que alcanzó con el brazo afectado. Eso le permitirá ver el progreso cada vez que haga este ejercicio.

A medida que obtenga más flexibilidad, deberá acercarse un paso más a la pared para poder llegar un poco más alto.

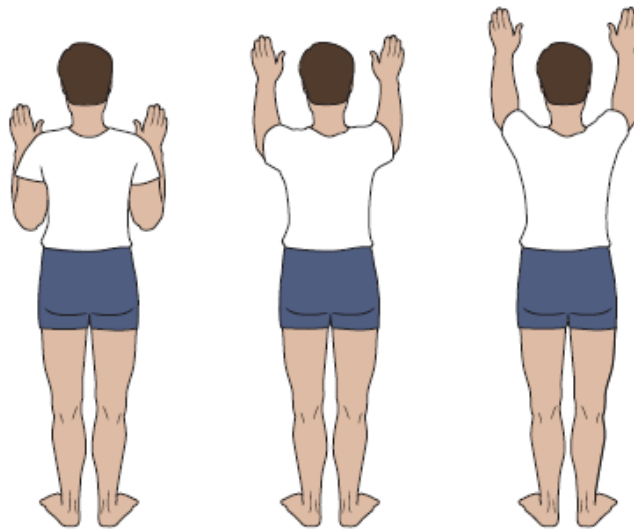


Figura 7. Desplazamientos de frente en la pared

Desplazamientos de costado en la pared

También necesitará 2 trozos de cinta para el ejercicio de desplazamientos de costado en la pared.

No debería sentir dolor al realizar este ejercicio. Es normal sentir algo de tensión o tirones en el costado del pecho. Concéntrese en la respiración hasta que la tensión disminuya. Respire normalmente durante todo este ejercicio. No aguante la respiración.

Tenga cuidado de no girar el cuerpo hacia la pared mientras haga este ejercicio. Asegúrese de que solo el costado del cuerpo quede de frente a la pared.

Si le operaron ambas mamas, comience con el paso 3.

1. Póngase de pie con el lado no afectado más cerca de la pared, aproximadamente a 1 pie (30.5 centímetros) de distancia de esta.
2. Estírese lo más alto que pueda con el brazo no afectado. Marque ese punto con un trozo de cinta (véase la figura 8). Ese será el objetivo del brazo afectado.
3. Gire el cuerpo para que ahora el lado afectado esté más cerca de la pared. Si le operaron ambas mamas, comience con cualquiera de los lados más cerca de la pared. Desplace los dedos por la pared lo más alto que pueda. Cuando llegue al punto donde sienta un buen estiramiento, pero sin dolor, haga el ejercicio de respiro profundo. Regrese a la posición del comienzo desplazando los dedos por la pared hacia abajo.
4. Repita este ejercicio 10 veces.
5. En el décimo desplazamiento, use un trozo de cinta para marcar el punto más alto que alcanzó con el brazo afectado. Eso le permitirá ver el progreso cada vez que haga el ejercicio.
6. Si le operaron ambas mamas, haga el ejercicio con el otro brazo.



Figura 8. Desplazamientos de costado en la pared

Masaje en la cicatriz

Es posible que sienta molestias al tocarse la piel en la zona que rodea la cicatriz. Es muy importante que sienta comodidad al mover la piel que rodea la zona. Moverla ayudará a mejorar la circulación y a suavizar el tejido.

No comience a hacer el masaje en la cicatriz hasta que la incisión haya sanado por completo y el enfermero le indique que es seguro. No debe haber heridas abiertas ni zonas con costras. Al principio, es posible que la zona de la cicatriz esté entumecida o tenga más sensibilidad. Ambas sensaciones son normales luego de una cirugía.

Para hacer el masaje, coloque 2 o 3 dedos sobre la cicatriz y suavemente mueva la piel en todas las direcciones. Luego, levante los dedos y muévalos 1 o 2 pulgadas (de 2.5 a 5 centímetros) hacia cada lado de la zona de la cicatriz y repita el masaje. No apriete el tejido mamario.

Haga este masaje una vez al día durante 5 a 10 minutos.

Inflamación

Luego de la cirugía, es posible que tenga inflamación o hinchazón en la mano o el brazo del lado afectado. Esto es normal y generalmente desaparece solo.

Si observa inflamación en la mano o el brazo, siga los consejos que se indican a continuación para ayudar a que desaparezca.

- Levante el brazo por encima de la cabeza y bombee con la mano varias veces por día. Para bombear con la mano, lentamente abra y cierre el puño 10 veces. Esto ayudará a drenar el líquido del brazo. No sostenga el brazo por encima de la cabeza más de unos cuantos minutos. Eso puede causar que los músculos del brazo se cansen.
- Levante el brazo hacia el costado algunas veces al día, unos 20 minutos por vez. Para hacer esto, siéntese o acuéstese boca arriba. Apoye el brazo sobre algunas almohadas colocadas junto a usted para que quede levantado por encima del nivel del corazón.
- Si puede dormir del lado no afectado, puede colocar 1 o 2 almohadas en frente suyo y apoyar el brazo afectado sobre ellas mientras duerme.

Si la inflamación no desaparece en un plazo de 4 a 6 semanas, llame a su cirujano o enfermero.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas, llame al Servicio de Rehabilitaciones (Rehabilitation Service) al 212-639-7833.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Exercises for Men After Mastectomy - Last updated on May 18, 2020

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center